臺南市公立南區永華國民小學 113 學年度第一學期四年級健體領域學習課程(調整)計畫 (■普通班/□特教班/□藝才班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週 (3) 節	, 本學期共(60)節
	2. 介紹各類食物的營					飲食均衡對健康的重要性。 .進方法,培養學生了解健康飲
	食的要素。 3. 兒童體重過重與肥肥 生活技能,改善體重並			疾的的風險,	教導學生檢討體重過重	的因素,以自我管理與監控的
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				·自我價值與自我實現的方法, :,積極追求自我實現的價值,
	", ", "	舌中最常見的成癮。	,			紹香菸的危害及拒絕香菸的技
	巧,進一步引導孩子發 6.酒和檳榔也是兒童生 響,培養學生建立健屍	上活中容易接觸到的	为成癮物質 ,更是藥	,		檳榔對健康、環境與社會的影
課程目標				本運動知識與	.能力,引導學生有系統	地參與,建構基本的體適能知
	9. 支撐與擺盪的體操基	L 本動作技能可以展	現學生全身性肌肉	適能,提升聯		, ., ., ., ., ., .,
	10 飛盤的教學,除了	鄭、接盤動作技巧的	约熟練外,也希望透	過樂趣化學習	、學會欣賞他人動作優美 ,讓學生體驗飛盤多元	• • • • • • •
	11. 透過各種遊戲的策 12. 奧運是國際上重要 運的歷史、貢獻及價值	的運動賽事,認識	奧運的起源與主要精			具的正向態度。帶領學生認識奧
	13. 透過跑步、跳躍及	投擲等田徑活動,	讓學生體驗並熟練所		整動作,奠基良好的運動於的練習,讓學生能夠傳	
	15. 藉由遊戲和比賽, 規則,熟練防守的動作		接球的動作,且能言	討論比賽策略 ,	培養學生團體合作之根	况念。讓學生熟悉樂樂棒球的的
	16. 才能在比賽中降低	失分,赢得比賽。言	讓學生在樂樂棒球的	力比賽中習得團] 隊合作的精神,讓學生	更喜愛這項運動。

該學習階段 領域核心素養

健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養,並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力,理解並遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會。

1117	-	4-	114	~	, ,
三电	ユビ	71,11	大共	HIM	44
課	ΛŦ.	71	// 四	MIL	556

	坏 生									
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點	5	評量方式	融入議題			
727 7974	, · • • • • • • • • • • • • • • • • • •	N/ 3/	7 6 1 //	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵			
第一週 8/26-8/30		0								
第二週 9/02-9/06	單元一飲食智慧王 活動1飲食新概念	1	1. 能說出營養素的主要食物來源及功能。	基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康 生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題 所帶來的威脅感與嚴重 性。	Ea-II-1 食物與 營養的種類和需 求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與食型態。 Ea-II-3 飲食選 擇的影響因素。	1. 問答:能說出不同食物含有不同的營養素。	【家庭教育】 家庭表 表 是 了 成 成 情 想 。 家 庭 り 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。			
7,02 7,00	單元四體能我最棒活動 1 體適能知多少	2	1. 評估體適能檢測結果,擬訂提升的方法。 2. 善用資源和記錄改善體適能。	動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動	Ab-II-2 體適能 自我檢測方法。	1. 問答的體語 語過 測表 實 提	【生命教育】 生 E2 理解人 的身體與心理 面向。			
第三週 9/09-9/13	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面 觀	1	1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 了解飲食、運動和體重控制的關係。	基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與 營養的種類和需 求。 Ea-II-3 飲食選 擇的影響因素。	1. 自評:檢視自己的飲食習慣。 2. 問答:能說出體重過重對身體的影響。	【家庭教育】 家E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。 家E12 規劃個			

				2a-II-2 注意健康問題			人與家庭的生
				所帶來的威脅感與嚴重			活作息。
				性。			
			1. 認識 Tabata 運	1c-II-1 認識身體活動	Ab-II-1 體適能	1. 問答:能說出	【生命教育】
			動。	的動作技能。	活動。	Tabata 運動特	生 E2 理解人
			2. 分組進行 Tabata	3c-II-1 表現聯合性動		色。	的身體與心理
			運動。	作技能。		2. 實作:表現	面向。
	B 二 m 雕 化 化 具 挂		3. 進行創意 Tabata	4d-II-2 參與提高體適		Tabata 運動動	
	單元四體能我最棒	2	運動組合。	能與基本運動能力的身		作。	
	活動 2 體適能大挑戰		4. 分享 Tabata 運動	體活動。		3. 實作: 創意組	
			的功能。			合 Tabata 運動。	
						4. 實踐: 跟他人	
						分享 Tabata 運動	
						的功能。	
			1. 能舉出有助於生長	la-II-1 認識身心健康	Ea-II-1 食物與	1. 上台發表:能	【家庭教育】
			發育的因素。	基本概念與意義。	營養的種類和需	說出幫助生長發	家 E7 表達對
			2. 認識營養不均所造	la-II-2 了解促進健康	求。	育的因素。	家庭成員的關
			成的健康問題。	生活的方法。	Ea-II-3 飲食選	2. 自評:覺察自	心與情感。
				2a-II-2 注意健康問題	擇的影響因素。	己的睡眠時間是	家 E12 規劃個
				所帶來的威脅感與嚴重		否足夠。	人與家庭的生
答 	單元一飲食智慧王			性。		3. 自評: 覺察自	活作息。
第四週 9/16-9/20	活動 2 飲食生活面面	1				己的運動時間是	
J/10-J/20	觀					否足夠。	
						4. 實作: 能寫出	
						食物營養素缺乏	
						對身體的影響。	
						5. 實作: 能寫出	
						有助於生長發育	
						的要素。	

	4 F I I I I I I I I I I I I I I I I I I						
			1. 練習平板支撐動	lc-II-1 認識身體活動	Ab-II-1 體適能	1. 問答:能說出	【生命教育】
			作。	的動作技能。	活動。	平板支撐動作要	生 E2 理解人
				3c-II-1 表現聯合性動	Ia-II-1 滾翻、	領。	的身體與心理
	單元四體能我最棒			作技能。	支撐、平衡與擺	2. 實作:能表現	面向。
	平九四	2		3d-II-1 運用動作技能	盪動作。	静態平板支撐動	
	石 切 O 又 存 脈 盗			的練習策略。		作。	
				4d-II-2 參與提高體適			
				能與基本運動能力的身			
				體活動。			
			1. 知道食物的攝取量	1a-II-1 認識身心健康	Ea-II-1 食物與	問答:能說出不	【家庭教育】
			會隨年紀、性別及活	基本概念與意義。	營養的種類和需	同階段的年齡有	家 E7 表達對
	單元一飲食智慧王		動量而有所差異。	la-II-2 了解促進健康	求。	不同的飲食需	家庭成員的關
	活動 2 飲食生活面面	1		生活的方法。	Ea-II-3 飲食選	求。	心與情感。
	觀			2a-II-2 注意健康問題	擇的影響因素。		家 E12 規劃個
				所帶來的威脅感與嚴重			人與家庭的生
				性。			活作息。
			1. 練習手推車動態支	1c-II-1 認識身體活動	Ab-II-1 體適能	1. 實作:能表現	【生命教育】
			撐。	的動作技能。	活動。	手推車動態支撐	生 E2 理解人
第五週			2. 練習單槓支撐動	3c-II-1 表現聯合性動	Ia-II-1 滾翻、	動作。	的身體與心理
9/23-9/27			作。	作技能。	支撐、平衡與擺	2. 問答:能說出	面向。
			3. 練習單槓支撐和擺	3d-II-1 運用動作技能	盪動作。	單槓支撐的要	
	單元四體能我最棒		盪。	的練習策略。		領。	
	平九四 履 舵我取俸 活動 3 支撐擺盪	2	4. 認識單槓運動安全	2 2 1 1 2 1 1 1 1		3. 實作:能表現	
			須知。	能與基本運動能力的身		單槓支撐動作。	
				體活動。		4. 問答:能說出	
						單槓擺盪動作的	
						要領。	
						5. 實作:能表現	
						單槓擺盪動作。	

1					1		
						6. 行為:能遵守	
						單槓安全操作行	
						為。	
			1. 知道食物的攝取量	la-II-1 認識身心健康	Ea-II-1 食物與	問答:能說出不	【家庭教育】
			會隨年紀、性別及活	基本概念與意義。	營養的種類和需	同階段的年齡有	家 E7 表達對
	單元一飲食智慧王		動量而有所差異。	1a-II-2 了解促進健康	求。	不同的飲食需	家庭成員的關
	活動 2 飲食生活面面	1		生活的方法。	Ea-II-3 飲食選	求。	心與情感。
	觀			2a-II-2 注意健康問題	擇的影響因素。		家 E12 規劃個
				所帶來的威脅感與嚴重			人與家庭的生
6-6- I NET				性。			活作息。
第六週			1. 能學會扯鈴基本運	ld-II-1 認識動作技能	Ic-II-1 民俗性	1. 實作:能做出	【生涯規劃教
9/30-10/04			鈴動作。	概念與動作練習的策	運動基本動作與	基本運鈴動作。	育】
			2. 能做出扯鈴「金雞	略。	串接。	2. 實作:能完整	涯 E4 認識自
	單元五運動力與美	2	上架」招式。	2d-II-2 表現觀賞者的		表現「金雞上	己的特質與興
	活動1「鈴」聲響起	Ζ	3. 能與同學分享、欣	角色和責任。		架」動作。	趣。
			賞扯鈴動作,並說出	3c-II-1 表現聯合性動		3. 觀察:能專注	
			他人優點。	作技能。		觀賞他人表演,	
						並給予回饋。	
			1. 認識營養不均所造	1a-II-1 認識身心健康	Ea-II-1 食物與	自評:檢視自己	【家庭教育】
			成的健康問題。	基本概念與意義。	營養的種類和需	的生活飲食習	家 E7 表達對
	單元一飲食智慧王		2. 能舉出有助於生長	la-II-2 了解促進健康	求。	慣。	家庭成員的關
	活動 2 飲食生活面面	1	發育的因素。	生活的方法。	Ea-II-3 飲食選		心與情感。
第七週	觀			2a-II-2 注意健康問題	擇的影響因素。		家 E12 規劃個
10/07-				所帶來的威脅感與嚴重			人與家庭的生
10/11				性。			活作息。
			1. 能學會扯鈴基本運	ld-II-1 認識動作技能	Ic-II-1 民俗性	1. 實作:能做出	【生涯規劃教
	單元五運動力與美	2	鈴動作。	概念與動作練習的策	運動基本動作與	基本運鈴動作。	育】
	活動1「鈴」聲響起	Z	2. 能做出扯鈴「金雞	略。	串接。	2. 實作: 能完整	涯 E4 認識自
			上架」招式。	2d-II-2 表現觀賞者的		表現「金雞上	己的特質與興
			•				

			3. 能與同學分享、欣	角色和責任。		架」動作。	趣。
			賞扯鈴動作,並說出	3c-II-1 表現聯合性動		3. 觀察:能專注	
			他人優點。	作技能。		觀賞他人表演,	
						並給予回饋。	
			1. 認識情緒類型。	1b-II-1 認識健康技能	Fb-II-3 情緒的	1. 問答:說出圖	【家庭教育】
				和生活技能對健康維護	類型與調適方	中角色的情緒類	家 E4 覺察個
				的重要性。	法。	型。	人情緒並適切
				1b-II-2 辨別生活情境		2. 發表:說出圖	表達,與家人
				中適用的健康技能和生		中角色的內在想	及同儕適切互
	單元-二快樂每一天	1		活技能。		法。	動。
	活動1校慶運動會	1		3b-II-2 能於引導下,		3. 發表:如何判	
				表現基本的人際溝通互		別情緒類型?	
				動技能。		4. 演示: 不同情	
						緒類型在動作、	
第八週						表情、語調的差	
10/14-						異。	
10/18			1. 學會飛盤擲、接動	ld-II-1 認識動作技能	Ce-II-1 其他休	1. 實作:能正確	【生涯規劃教
			作。	概念與動作練習的策	閒運動基本技	做出擲、接盤動	育】
			2. 學會飛盤擲遠與擲	略。	能。	作。	涯 E4 認識自
			準技巧。	3d-II-1 運用動作技能		2. 討論:能和同	己的特質與興
	單元五運動力與美		3. 能在飛盤遊戲中,	的練習策略。		學討論並思考遊	趣。
	活動2飛天旋轉	2	討論討論並思考策			戲策略。	
	· 加斯 2 飛入 / 機等		略。	能與基本運動能力的身		3. 紀錄:能於課	
			4. 能利用課餘時間,	體活動。		餘時間,與同學	
			與他人一起分享飛盤			或家人進行飛盤	
			運動。			運動,並記錄心	
						得。	
第九週	單元二快樂每一天	1		lb-II-1 認識健康技能		1. 口語練習:使	
10/21-	活動 1 校慶運動會	1	適技巧。	和生活技能對健康維護	類型與調適方	用正向語言表	家 E4 覺察個

10/25				的重要性。	法。	達。	人情緒並適切
				1b-II-2 辨別生活情境		2. 發表:問題情	表達,與家人
				中適用的健康技能和生		境的解決方法。	及同儕適切互
				活技能。		3. 自評:自己調	動。
				3b-II-2 能於引導下,		適負面情緒的能	
				表現基本的人際溝通互		カ。	
				動技能。			
			1. 學會飛盤擲、接動	ld-II-1 認識動作技能	Ce-II-1 其他休	1. 實作:能正確	【生涯規劃教
			作。	概念與動作練習的策	閒運動基本技	做出擲、接盤動	育】
			2. 學會飛盤擲遠與擲	略。	能。	作。	涯 E4 認識自
			準技巧。	3d-II-1 運用動作技能		2. 討論:能和同	己的特質與興
	單元五運動力與美		3. 能在飛盤遊戲中,	的練習策略。		學討論並思考遊	趣。
	活動2飛天旋轉	2	討論討論並思考策	4d-II-2 參與提高體適		戲策略。	
	· 加斯 4 旅入 旋特		略。	能與基本運動能力的身		3. 紀錄:能於課	
			4. 能利用課餘時間,	體活動。		餘時間,與同學	
			與他人一起分享飛盤			或家人進行飛盤	
			運動。			運動,並記錄心	
						得。	
			如何提升抗壓力。	1b-II-1 認識健康技能	Fb-II-3 情緒的	1. 上台發表:能	【家庭教育】
				和生活技能對健康維護	類型與調適方	說出壓力對身心	家 E4 覺察個
				的重要性。	法。	的影響。	人情緒並適切
	單元二快樂每一天			1b-II-2 辨別生活情境		2. 發表:能說出	表達,與家人
第十週	活動 1 校慶運動會	1		中適用的健康技能和生		提升抗壓力的方	及同儕適切互
10/28-	· 西斯 1 仪废建期曾			活技能。		法。	動。
11/01				3b-II-2 能於引導下,			
				表現基本的人際溝通互			
				動技能。			
	單元六跑跳擲我最行	2	1. 認識奧運起源。	1c-II-1 認識身體活動	Cb-II-3 奥林匹	1. 問答:能說出	【多元文化教
	活動 1 更快、更高、		2. 認識古希臘奧運的	的動作技能。	克運動會的起源	奧運起源。	育】

	更強		貢獻。 3. 知道奧運的運動價值。 4. 分享奧運的運動價值。	2d-II-2 參與並欣賞多 元性身體活動。	與訴求。	2. 問答:能說出 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	多 E6 了解各 文化間的多樣 性與差異性。
			1. 接受自己的獨特	3b-II-1 透過模仿學	Fa-II-1 自我價	4. 行為:能分享 奧運的運動價 值。 1. 上台發表:曾	【生涯規劃教
第十一週 11/04- 11/08	單元二快樂每一天活動2明日之星	1	性。 2.提升自我價值。	習,表現基本的自我調適技能。	值提升的原則。	1.經的2.己現3.己4.人論5.像上有經問時?圖喜發物。學。留調:如影畫物報關語,如影畫物報關於嚴關的單級人厭,討如影畫物報關 自電人 人論 5.像	有 E4 特質 是6 的
	單元六跑跳擲我最行活動2田徑跑跳擲	2	1.能了解田徑運動的 起源。 2.能運用繩梯進行跑 步與跳躍動作練習。 3.能透過團體遊戲培 養團隊精神。	概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動	Ga-II-1 跑、跳 與行進間投擲的 遊戲。	1.實作:學會各 種運用繩梯的動 作要領。 2.問答:能動情 在不同活動情境 中採取的策略。	【安全教育】 安E4 探討日 常生活應金。 安E6 了解自 己的身體。 安E7 探究運

							動基本的保
			4 mll A 1 mm 1		D II 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	al a law la la	健。
			1. 體會自我實現的感		Fa-II-1 自我價	1. 上台發表:想	【生涯規劃教
			受。	習,表現基本的自我調	值提升的原則。	像二十年後自己	育】
				適技能。		的樣子。	涯 E4 認識自
	單元二快樂每一天	1				2. 紙筆:完成夢	己的特質與興
	活動2明日之星	1				想地圖活動。	趣。
							涯 E6 覺察個
							人的優勢能
第十二週							力。
11/11-			1. 能了解田徑運動的	ld-II-l 認識動作技能	Ga-II-1 跑、跳	1. 實作:學會各	【安全教育】
11/15			起源。	概念與動作練習的策	與行進間投擲的	種運用繩梯進行	安 E4 探討日
	單元六跑跳擲我最行 活動2田徑跑跳擲		2. 能運用繩梯進行跑	略。	遊戲。	跑步與跳躍的動	常生活應該注
			步與跳躍動作練習。	3c-II-1 表現聯合性動		作要領。	意的安全。
		2	3. 能透過團體遊戲培	作技能。		2. 問答:能說出	安 E6 了解自
			養團隊精神。			在不同活動情境	己的身體。
						中採取的策略。	安 E7 探究運
							動基本的保
							健。
			1. 了解家庭對自己的	3b-II-2 能於引導下,	Fb-II-2 與家人	1. 發表:說出家	【家庭教育】
			重要性。	表現基本的人際溝通互	及朋友良好溝通	人對我付出的行	家 E4 覺察個
			2. 學習良好的家庭溝	動技能。	與相處的技巧。	動。	人情緒並適切
			通。	3b-II-3 運用基本的生		2. 問答: 能說出	表達,與家人
第十三週	單元二快樂每一天		3. 演練家庭溝通技			與家人溝通時的	及同儕適切互
11/18-	活動 3 我愛我的家	1	巧。	活情境		步驟。	動。
11/22	·					3. 演練: 能以良	家 E5 了解家
						好溝通步驟演練	庭中各種關係
						與家人溝通的技	
						巧。	子、手足、祖
						巧。	子、手足、祖

			1	1			,
							孫及其他親屬
							等)。
							家 E7 表達對
							家庭成員的關
							心與情感。
							【品德教育】
							品 E3 溝通合
							作與和諧人際
							關係。
			1. 能了解田徑運動的	ld-II-1 認識動作技能	Ga-II-1 跑、跳	1. 實作: 學會各	【安全教育】
			起源。	概念與動作練習的策	與行進間投擲的	種運用繩梯進行	安 E4 探討日
			2. 能運用繩梯進行跑	略。	遊戲。	跑步與跳躍的動	常生活應該注
			步與跳躍動作練習。	3c-II-1 表現聯合性動		作要領。	意的安全。
	單元六跑跳擲我最行	2	3. 能透過團體遊戲培	作技能。		2. 問答:能說出	安 E6 了解自
	活動2田徑跑跳擲	Δ	養團隊精神。			在不同活動情境	己的身體。
						中採取的策略。	安 E7 探究運
						3. 實作:能做出	動基本的保
						正確的立定跳遠	健。
						動作。	
			1. 以語言和行動表達	3b-II-2 能於引導下,	Fb-II-2 與家人	1. 自評: 在生活	【家庭教育】
			對家人的愛。	表現基本的人際溝通互	及朋友良好溝通	中實踐愛家行	家 E4 覺察個
			2. 生活快樂指數自我	動技能。	與相處的技巧。	動。	人情緒並適切
			評量。	3b-II-3 運用基本的生		2. 問卷調查:根	表達,與家人
第十四週	單元二快樂每一天	1		活技能,因應不同的生		據自己實際的狀	及同儕適切互
11/25- 11/29	活動3我愛我的家	1		活情境		況回答問卷並評	動。
11/47						量結果。	家 E5 了解家
							庭中各種關係
							的互動(親
							子、手足、祖

	T				T	7	
							孫及其他親屬 等)。 家 E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。
							【品德教育】 品 E3 溝通合 作與和諧人際 關係。
	單元六跑跳擲我最行活動3誰能擲得遠	2	1. 學會正確的壘球擲 遠的動作。 2. 能與同學合作,彼 此觀察並提出動作修 正意見。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。		1.實作:能做出 實作。 更好 的動作。 2. 問答:能 觀 說明 投 類 表 內容。	【安全教育】 安全教育】 安全有,是在 安全,是是的 是的 是的 是的 是的 是的 是的 是的 是的 是的 是, 是, 是, 是, 是, 是, 是, 是, 是, 是, 是, 是, 是,
第十五週 12/02- 12/06	單元三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行動	1	1. 了解吸菸對健康的危害。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等學校等。 2a-II-2 注意健康問題 新學 中華	喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康 信念。	1.一的2.圖手3.菸質4.對問、差紙中菸發品有發身能三、第一的表中哪表體能三。能二。的些:造際手、投、。說毒、菸什	【人己世並想【家人表及權 表個想他 教覺並與適育達美法人 育察適家切育達美法人 有察適家切

1			1			1	
				4b-II-2 使用事實證據		危害。	動。
				來支持自己促進健康的			
				立場。			
			1. 學會正確的壘球擲	2c-II-3 表現主動參	Ga-II-1 跑、跳	1. 實作:能做出	【安全教育】
			遠的動作。	與、樂於嘗試的學習態	與行進間投擲的	正確的壘球擲遠	安 E4 探討日
			2. 能與同學合作,彼	度。	遊戲。	的動作。	常生活應該注
	四 こ い 内 叫 絶 小 目 /-		此觀察並提出動作修	3c-II-1 表現主動參		2. 問答:能正確	意的安全。
	單元六跑跳擲我最行	2	正意見。	與、樂於嘗試的學習態		說明投擲觀察記	安 E6 了解自
	活動3誰能擲得遠			度。		錄表內容。	己的身體。
							安 E7 探究運
							動基本的保
							健。
			1. 建立無菸家庭。	2a-II-1 覺察健康受到	Bb-II-2 吸菸、	1. 發表:規勸親	【人權教育】
				個人、家庭、學校等因	喝酒、嚼檳榔對	友戒菸的策略。	人 E4 表達自
				素之影響。	健康的危害與拒	2. 發表:如何幫	己對一個美好
				2a-II-2 注意健康問題	絕技巧。	助親友戒菸呢?	世界的想法,
				所帶來的威脅感與嚴重	Bb-II-3 無菸家		並聆聽他人的
				性。	庭與校園的健康		想法。
	單元三克癮防衛隊	1		3b-II-3 運用基本的生	信念。		【家庭教育】
第十六週	活動1消滅菸蟲行動	1		活技能,因應不同的生			家 E4 覺察個
12/09-				活情境。			人情緒並適切
12/13				4b-II-1 清楚說明個人			表達,與家人
				對促進健康的立場。			及同儕適切互
	單元七運動衝衝衝 2			4b-II-2 使用事實證據			動。
				來支持自己促進健康的			
			立場。				
			1. 能正確的用單手傳	ld-II-1 認識動作技能	Hb-II-1 攻守入	1. 實作:能控制	【安全教育】
		2	接球並控制球的力道	概念與動作練習的策	侵性運動相關的	傳球的力道、方	安 E4 探討日
	活動1快接快傳		與方向。	略。	拍球、抛接球、	向與位置。	常生活應該注

					_		_
			2. 在遊戲過程中,能		傳接球、擲球及		意的安全。
			運用所學的技能,並	合作、友善的互動行	踢球、帶球、追	學討論遊戲策略	安 E6 了解自
			思考不同的策略,表	為。	逐球、停球之時	及方法。	己的身體。
			現合作的精神。	3c-II-1 表現聯合性動	間、空間及人與	3. 觀察:能和同	安 E7 探究運
			3. 觀察同學的動作並	作技能。	人、人與球關係	學合作進行活	動基本的保
			進行反思。	3d-II-2 運用遊戲的合	攻防概念。	動。	健。
				作和競爭策略。			
			1.建立無菸校園。	2a-II-1 覺察健康受到	Bb-II-2 吸菸、	1. 發表:推動無	【人權教育】
				個人、家庭、學校等因	喝酒、嚼檳榔對	菸校園的策略。	人 E4 表達自
				素之影響。	健康的危害與拒	2. 展演:設計菸	己對一個美好
				2a-II-2 注意健康問題	絕技巧。	害防制的展示或	世界的想法,
				所帶來的威脅感與嚴重	Bb-II-3 無菸家	演出。	並聆聽他人的
				性。	庭與校園的健康		想法。
	單元三克癮防衛隊	1		3b-II-3 運用基本的生	信念。		【家庭教育】
	活動1消滅菸蟲行動	1		活技能,因應不同的生			家 E4 覺察個
				活情境。			人情緒並適切
hele I I NEE				4b-II-1 清楚說明個人			表達,與家人
第十七週				對促進健康的立場。			及同儕適切互
12/16- 12/20				4b-II-2 使用事實證據			動。
12/20				來支持自己促進健康的			
				立場。			
			1. 能正確的做出雙手	ld-II-l 認識動作技能	Hb-II-1 攻守入	1. 實作: 能控制	【安全教育】
			運球的動作。	概念與動作練習的策	侵性運動相關的	運球的力道、方	安 E4 探討日
			2. 能觀察同學的動作	略。	拍球、抛接球、	向與位置。	常生活應該注
	單元七運動衝衝衝	2	並反思。	2c-II-2 表現增進團隊	傳接球、擲球及	2. 討論:能和同	意的安全。
	活動2運球好好玩		3. 能思考不同策略,	合作、友善的互動行	踢球、帶球、追	學討論並思考遊	安 E6 了解自
			並運用於遊戲中。	為。	逐球、停球之時	戲策略。	己的身體。
				3c-II-1 表現聯合性動	間、空間及人與	3. 觀察:能和同	安 E7 探究運
				作技能。	人、人與球關係	學合作進行活	動基本的保

					攻防概念。	動。	健。
			1. 了解檳榔對健康與	2a-II-1 覺察健康受到	Bb-II-2 吸菸、	1. 上台發表:為	【人權教育】
			社區的危害並提升社	個人、家庭、學校等因	喝酒、嚼檳榔對	什麼小偉的爸爸	人 E4 表達自
			區健康意識。	素之影響。	健康的危害與拒	種檳榔,卻不讓	己對一個美好
			2. 專題研究檳榔相關	2a-II-2 注意健康問題	絕技巧。	小偉吃檳榔?	世界的想法,
			議題。	所带來的威脅感與嚴重	Ca-II-1 健康社	2. 問答:檳榔會	並聆聽他人的
				性。	區的意識、責任	對健康和社區產	想法。
				3b-II-3 運用基本的生	與維護行動。	生什麼危害?	【家庭教育】
				活技能,因應不同的生		3. 發表:故事內	家 E4 覺察個
	單元三克癮防衛隊	1		活情境。		容問題討論。	人情緒並適切
	活動 2 癮力效應	1		4b-II-1 清楚說明個人		4. 專題報告:針	表達,與家人
				對促進健康的立場。		對檳榔議題進行	及同儕適切互
				4b-II-2 使用事實證據		分組報告。	動。
第十八週				來支持自己促進健康的		5. 小書製作:戒	【環境教育】
泉 1 八週 12/23-				立場。		檳衛教單張。	環 E5 覺知人
12/27							類的生活型態
							對其他生物與
							生態系的衝
							撃。
			1. 能做出直線前進及		Hb-II-1 攻守入	1. 實作: 能做出	【安全教育】
			變換方向前進的運球	,	侵性運動相關的		安 E4 探討日
			動作。	略。	拍球、抛接球、	方向的運球。	常生活應該注
	m		2. 能觀察同學的動作		傳接球、擲球及	2. 討論:能和同	意的安全。
	單元七運動衝衝衝	2	並反思。	和運動比賽規則。	踢球、帶球、追	學討論並思考遊	安 E6 了解自
	活動3運球追追追		3. 能思考不同策略,	3c-II-1 表現聯合性動	逐球、停球之時	戲策略。	己的身體。
			並運用於遊戲中。	作技能。	間、空間及人與	3. 觀察:能和同	安E7 探究運
				3d-II-1 運用動作技能	人、人與球關係	學合作進行活	動基本的保
				的練習策略。	攻防概念。	動。	健。
				4c-II-2 參與提高體適		4. 實作: 能完成	

				能與基本運動能力的身		三種不同的訓練	
				體活動。		方式。	
						5. 討論:能和同	
						學討論其他手	
						指、手腕訓練技	
						巧。	
			了解飲酒的行為及飲	2a-II-1 覺察健康受到	Bb-II-2 吸菸、	1. 問答: 日常生	【人權教育】
			酒相關的文化、媒	個人、家庭、學校等因	喝酒、嚼檳榔對	活中和酒有關的	人 E4 表達自
			體、社會等相關議	素之影響。	健康的危害與拒	文化有哪些?	己對一個美好
			題。	2a-II-2 注意健康問題	絕技巧。	2. 問答: 酒醉的	世界的想法,
				所帶來的威脅感與嚴重	Ca-II-1 健康社	人會有哪些行為	並聆聽他人的
				性。	區的意識、責任	表現?	想法。
				3b-II-3 運用基本的生	與維護行動。	3. 廣告分析:酒	【家庭教育】
		1		活技能,因應不同的生		品廣告隱含的視	家 E4 覺察個
	單元三克癮防衛隊			活情境。		覺意義有哪些?	人情緒並適切
	活動 2 癮力效應			4b-II-1 清楚說明個人			表達,與家人
				對促進健康的立場。			及同儕適切互
第十九週 12/30-1/03				4b-II-2 使用事實證據			動。
12/30-1/03				來支持自己促進健康的			【環境教育】
				立場。			環 E5 覺知人
							類的生活型態
							對其他生物與
							生態系的衝
							擊。
	單元七運動衝衝衝		1. 能做出正確的防守	ld-II-1 認識動作技能	Hb-II-1 攻守入	1. 實作:能做出	【安全教育】
		動作。	概念與動作練習的策	侵性運動相關的	正確的防守動	安 E4 探討日	
	, , , , , ,	2	2. 利用實際演練,增	略。	拍球、抛接球、	作。	常生活應該注
	活動 4 防守不漏接		進防守的熟練度。	2c-II-1 遵守上課規範	傳接球、擲球及	2. 討論:能和同	意的安全。
			3. 能思考防守策略,	和運動比賽規則。	踢球、帶球、追	學討論不同的球	安 E6 了解自

			並運用於遊戲中。	3c-II-1 表現聯合性動	逐球、停球之時	路要做不同的防	己的身體。
				作技能。	間、空間及人與	守動作。	安 E7 探究運
					人、人與球關係	3. 觀察:能和同	動基本的保
					攻防概念。	學合作進行活	健。
						動。	
			1. 了解飲酒的行為及	2a-II-1 覺察健康受到	Bb-II-2 吸菸、	1. 上台發表:酒	【人權教育】
			飲酒相關的文化、媒	個人、家庭、學校等因	喝酒、嚼檳榔對	後駕車會有什麼	人 E4 表達自
			體、社會等相關議	素之影響。	健康的危害與拒	危害?	己對一個美好
			題。	2a-II-2 注意健康問題	絕技巧。	2. 設計: 小組設	世界的想法,
			2. 拒絕使用菸、酒、	所帶來的威脅感與嚴重	Ca-II-1 健康社	計預防酒後駕車	並聆聽他人的
			檳榔的技巧。	性。	區的意識、責任	的妙招。	想法。
				3b-II-3 運用基本的生	與維護行動。	3. 角色扮演:練	【家庭教育】
				活技能,因應不同的生		習演示拒絕菸、	家 E4 覺察個
	單元三克癮防衛隊	1		活情境。		酒、檳榔的情	人情緒並適切
	活動2癮力效應	1		4b-II-1 清楚說明個人		境。	表達,與家人
				對促進健康的立場。			及同儕適切互
第廿週				4b-II-2 使用事實證據			動。
1/06-1/10				來支持自己促進健康的			【環境教育】
				立場。			環 E5 覺知人
							類的生活型態
							對其他生物與
							生態系的衝
							擊。
			1. 能了解樂樂棒球的	ld-II-1 認識動作技能	Hb-II-1 攻守入	1. 實作:能依防	【安全教育】
			場地規格及守備規	概念與動作練習的策	侵性運動相關的	守觀念做出正確	安 E4 探討日
	單元七運動衝衝衝	2	則 。	略。	拍球、拋接球、	的防守動作。	常生活應該注
	活動 5 防守九人組		2. 能利用實際演練,	2c-II-1 遵守上課規範	傳接球、擲球及	2. 討論:能和同	意的安全。
			增進防守的熟練度。	和運動比賽規則。	踢球、帶球、追	學討論不同的守	安 E6 了解自
			3. 能思考防守策略,	3c-II-1 表現聯合性動	逐球、停球之時	備狀況要做不同	己的身體。

			並運用於遊戲中。	作技能。	間、空間及人與	的防守動作。	安 E7 探究運
					人、人與球關係	3. 觀察:能和同	動基本的保
					攻防概念。	學合作進行活	健。
						動。	
			1. 評量拒絕使用菸、	2a-II-1 覺察健康受到	Bb-II-2 吸菸、	1. 自評:依照能	【人權教育】
			酒、檳榔的能力。	個人、家庭、學校等因	喝酒、嚼檳榔對	力向度自評分	人 E4 表達自
				素之影響。	健康的危害與拒	數。	己對一個美好
				2a-II-2 注意健康問題	絕技巧。	2. 紙筆:寫出提	世界的想法,
				所带來的威脅感與嚴重	Ca-II-1 健康社	升自我克瘾能力	並聆聽他人的
				性。	區的意識、責任	的技巧。	想法。
				3b-II-3 運用基本的生	與維護行動。		【家庭教育】
				活技能,因應不同的生			家 E4 覺察個
	單元三克癮防衛隊	1		活情境。			人情緒並適切
	活動 2 癮力效應	1		4b-II-1 清楚說明個人			表達,與家人
				對促進健康的立場。			及同儕適切互
第廿一週				4b-II-2 使用事實證據			動。
月 月 週 1/13-1/17				來支持自己促進健康的			【環境教育】
1/13 1/17				立場。			環 E5 覺知人
							類的生活型態
							對其他生物與
							生態系的衝
							撃。
			1. 能正確做出低手擊		Ha-II-1 網/牆		【安全教育】
	單元七運動衝衝衝 活動 6 隔網出擊		球動作。	概念與動作練習的策	性相關的拋接	低手及高手擊球	安 E4 探討日
			2. 能正確做出高手擊		球、持拍控球、	動作。	常生活應該注
		2	球動作。	3c-II-1 表現聯合性動	擊球及拍擊球、	觀察:透過練	意的安全。
	11-24 0 1111111 4		3. 能運用擊球進行遊		傳接球之時間、	習,能逐步熟練	安 E6 了解自
			戲,並思考遊戲策		空間及人與人、	動作。	己的身體。
			略。	作和競爭策略。	人與球關係攻防	3. 討論:能思考	安 E7 探究運

				概念。	遊戲策略,並與 同學討論。	動基本的保健。
第廿二週 1/20-1/24	休業式	0				

- ◎教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
- ◎若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點 與需求適時調整規劃。

臺南市公立南區永華國民小學 113 學年度第一學期四年級健體領域學習課程(調整)計畫 (■普通班/□特教班/□藝才班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(56)節
	1. 牙齒負責咀嚼,是素	幫助食物消化的第一	關卡,也是構成臉	型的重要結構。介	个紹清除 牙縫異物及牙線的使用方法,引導學生體
	會口腔健康的重要性。	並於生活中建立正確	的潔牙習慣。單元	中亦介紹牙龈護	理及使用口腔保健服務,並教導如何選購適合的口
	腔保健產品,幫助提升	十口腔健康。			
	2. 購物是滿足生活的?	需求,也是一種學習	,不同的購物方式	各有利弊,消費	時要注意商品包裝是否完整、標示是否清楚?做個
	聰明的消費者,保障自	自己的權益。			
	3. 人不論男生或女生	,在進入青春期後,	都可以感受到自己	在生理方面的明	顯變化,單元希冀引導學生了解這些改變都是正常
	的,需要以正確的態力	度來面對,讓自己的	成長過程充滿喜悅	。亦透過角色扮	演及經驗分享,培養學生尊重異性的態度及面臨性
	騒擾時的因應方法 ,	並學習在與異性相處	時表現合宜有禮的	態度,避免做出	不尊重的騷擾行為。在兩性平權日益被重視的思潮
	下,男女生都應該學習	習獨立,培養剛柔並	濟的特質。透過活	動讓學生突破性	別刻板印象,並鼓勵學生多方嘗試,探索自己的興
	趣和能力。				
	4. 地震、颱風是臺灣	常見的天然災害,平	-時必須做好防災準	備,遇災害時才	不會驚慌失措,加強學生防災知識,了解遇到災害
	時如何應變,保護自己	己也保護家人,防災	知識 一把罩,安全	全有保障。另可配	己合學校下學期複合式災害疏散避難演練,加強學生
	的防災安全概念。				
課程目標	5. 帶領學生了解建立非	規律運動的方法,並	引導其實踐;透過	登階、健走及武	術運動的教學,讓學生體驗並參與休閒運動,進而
	能於家庭中 帶領家人	一同養成運動習慣。			
	6. 柔軟度是健康體適為	能指標之一,引導學	:生了解其重要性,	並透過簡易的檢	測方式和動、靜態伸展運動,參與有助於提升體適
	能的身體活動。柔軟	支撐是體操運動的關	鍵要素之一,透過	單人與雙人的模	仿活動,引導學生進行墊上創意展演的組合動作,
	展現柔軟度在動作創作	作的美感體驗。柔軟	皮是舞蹈活動展現	肢體美感的要素	, 連結前二個活動經驗, 讓學生透過模仿雙人、多
	人的造型活動,以團兒	體合作歷程,進行模	仿性的創意舞蹈活	動。踢毽子的學	習,需要耐心與時間,在今日青少年喜歡刺激、速
	// // // // // // // // // // // // //	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	7, 0		襄學生能找到踢毽子的樂趣。也希 望藉由教師的鼓
	勵,能讓部分學生獲行	寻成就感的學習,而	願意在課餘時間進-	一步自我精進。	
	7. 腳背及腳內側傳接环	求是足球運動中讓球	更快速推進的方法	,其中腳的力道:	控制,是精準傳球的重要因素。足球的盤球推進及
	突破是足球運動的精質	髓,力道控制及方向	變化都會影響盤球	動作的正確性。	籃球運球突破是籃球運動中最基本進攻方式,速度
	及方向的變化關係著戶	能否突破對手的防守	:。藉由遊戲和比賽	,讓學生快速熟	練足球及籃球的突破動作,並在遊戲及比賽中討論
	策略,培養學生團體	合作之概念。要帶領	[學生進行一場有品	質的躲避球賽,	除了基本傳接、閃躲外,學會快速的傳接攻擊與轉
	身後退閃躲等動作,t	也是不可或缺的要件	-。羽球的特性與持	拍擊球的穩定性	, 小學生通常較難掌握,透過有趣的練習和遊戲,
	讓學生學會基礎動作	, 為日後進一步學習	一來一往的對打做	準備。	

	8. 防溺常識是戲水	前一定	:要認識的保命方法,不	只保護自己,在危險的時候	也許也能幫到需要幫	訪的人。開放	水域充满未知的
	危險,遵守安全標	:示,才	-能讓自己開心戲水、平	安回家。蹬牆可以讓我們在	水中快速潛行,再利	l用划手動作提·	升前進的速度,
	體驗水中競速的感	覺。					
該學習階4 領域核心素	段 健體-E-A2 具備探	索身體	活動與健康生活問題的	,以促進身心健全發展,並思考能力,並透過體驗與實 思考能力,並透過體驗與實 基本素養,促進多元感官的	碊,處理日常生活中:	運動與健康的問	題。
				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點	占	評量方式	融入議題
教子別任	十九六石切石柵	以 女人	子自口派	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週 2/03-2/07	單元五運動休閒樂趣 多 活動 1 活力家庭愛運 動	1	1. 能分享自己或與家 人從事運動的心得。 2. 能說出養成規律運動的妙招。 3. 學會正確的登階運動的動作要領。	樂於嘗試的學習態度。 4c-II-1 了解影響運動參 與的因素,選擇提高體適	Ce-II-1 其他休閒 運動基本技能。	實作問答	【安全教育】 安 E7 探究運 動基本的保 健。
第二週 2/10 - 2/14	單元一健康從齒開始 活動2牙齒好正	1	1. 認識口腔檢查服務。 2. 認識牙齒的構造與功能。	活的方法。	Da-II-1 良好的衛 生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部 位的功能與衛生 保健的方法。 Eb-II-1 健康安全 消費的訊息與方 法。	問答 無 自 評	【家庭教育】 家E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。
	單元五運動休閒樂趣	2	1. 能分享自己或與家	7 7 1 17	Ce-II-1 其他休閒	實作	【安全教育】

	多		人從事運動的心得。	樂於嘗試的學習態度。	運動基本技能。	問答	安 E7 探究運
	活動 1 活力家庭愛運		2. 能說出養成規律運	4c-II-1 了解影響運動參			動基本的保
	動		動的妙招。	與的因素,選擇提高體適			健。
			3. 學會正確的登階運	能的運動計畫與資源。			
			動的動作要領。				
			1. 了解牙龈健康對口	1a-II-2 了解促進健康生	Da-II-1 良好的衛	觀察	【家庭教育】
			腔健康的影響。	活的方法。	生習慣的建立。	自評	家 E7 表達對
			2. 採取改善口腔健康	2b-II-2 願意改善個人的	Da-II-2 身體各部	演練	家庭成員的關
			的行動。	健康習慣。	位的功能與衛生		心與情感。
	單元一健康從齒開始			3a-II-1 演練基本的健康	保健的方法。		
		1		技能。	Eb-II-1 健康安全		
	活動2牙齒好正			3a-II-2 能於生活中獨立	消費的訊息與方		
				操作基本的健康技能。	法。		
第三週				4a-II-1 能於日常生活			
2/17-2/21				中,運用健康資訊、產品			
				與服務。			
			1. 能了解從事健走運	3c-II-1 表現聯合性動作	Ce-II-1 其他休閒	實作	【安全教育】
			動應注意的事項。	技能。	運動基本技能。	問答	安 E7 探究運
	單元五運動休閒樂趣		2. 學會正確的健走運	4c-II-1 了解影響運動參			動基本的保
	多	2	動的動作要領。	與的因素,選擇提高體適			健。
	活動2健走好處多		3. 學會應用科技資	能的運動計畫與資源。			
			訊,充分利用各項運				
			動資源。				
			1. 正確選擇口腔保健	1a-II-2 了解促進健康生	Da-II-1 良好的衛	問答	【家庭教育】
			用品。	活的方法。	生習慣的建立。		家 E7 表達對
第四週	單元一健康從齒開始	1		2b-II-2 願意改善個人的	Da-II-2 身體各部		家庭成員的關
2/24-2/28	活動2牙齒好正	1		健康習慣。	位的功能與衛生		心與情感。
				3a-II-1 演練基本的健康	保健的方法。		
				技能。	Eb-II-1 健康安全		

				3a-II-2 能於生活中獨立	消費的訊息與方		
				操作基本的健康技能。	法。		
				4a-II-1 能於日常生活			
				中,運用健康資訊、產品			
				與服務。			
			1. 學會正確的武術運	ld-II-l 認識動作技能概	Bd-II-1 武術基本	實作	【安全教育】
			動的動作要領。	念與動作練習的策略。	動作。	問答	安 E7 探究運
	單元五運動休閒樂趣		2. 能利用假日邀集家	3c-II-1 表現聯合性動作			動基本的保
	多	2	人一起從事運動。	技能。			健。
	活動3臥虎藏龍		3. 能與同學合作,彼				
			此觀察並提出動作修				
			正意見。				
			1. 練習牙齒自我檢查	la-II-2 了解促進健康生	Da-II-1 良好的衛	自評	【家庭教育】
			的方法。	活的方法。	生習慣的建立。	紙筆	家 E7 表達對
			2. 辨識口腔衛生保健	2b-II-2 願意改善個人的	Da-II-2 身體各部	發表	家庭成員的關
			產品資訊。	健康習慣。	位的功能與衛生		心與情感。
	單元一健康從齒開始			3a-II-1 演練基本的健康	保健的方法。		
	本儿一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	1		技能。	Eb-II-1 健康安全		
	活			3a-II-2 能於生活中獨立	消費的訊息與方		
がってい田				操作基本的健康技能。	法。		
第五週 3/03-3/07				4a-II-1 能於日常生活			
3/03-3/07				中,運用健康資訊、產品			
				與服務。			
			1. 學會正確的武術運	ld-II-l 認識動作技能概	Bd-II-1 武術基本	實作	【安全教育】
	單元五運動休閒樂趣		動的動作要領。	念與動作練習的策略。	動作。	問答	安 E7 探究運
	多	2	2. 能利用假日邀集家	3c-II-1 表現聯合性動作			動基本的保
	多		人一起從事運動。	技能。			健。
	7日 封月 日 四人川山州政 月巨		3. 能與同學合作,彼				
			此觀察並提出動作修				

			正意見。				
	單元二消費高手 活動1消費停看聽	1	1. 覺察購物的需求。 2. 做出購買的決定。	4a-II-1 能於日常生活中,運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全 消費的訊息與方 法。	討論發表	【家庭教育】 家庭教育】 家 E9 參
第六週 3/10-3/14	單元六運動大集合 活動 1 伸展自如	2	1. 認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。 2. 進行靜態伸展運動。	動作技能。	Ab-II-2 體適能自 我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸 展動作原則。	問答 實作 實踐	各種因素。 【安全教育】 安 E12 操作 簡單的急救項 目。
第七週 3/17-3/21	單元二消費高手 活動1消費停看聽	1	1. 認識不同類別的商品標示。 2. 了解必要的商品標示內容。 3. 了解發生消費問題的處理方式。 4. 了解購物後·索取統一發票的重要性。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-1 能於日常生活中,運用健康資訊、產品	Eb-II-1 健康安全 消費的訊息與方 法。	觀察討論養	【家庭教育】 家 E9 參 數 費 看 數 數 實 子 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數

			5. 認識消費者保護專				各種因素。
			線 1950。				
			1. 進行動態伸展運	1c-II-1 認識身體活動的	Ab-II-2 體適能自	問答	【安全教育】
			動。	動作技能。	我檢測方法。	實作	安 E12 操作
			2. 認識伸展運動的原	1c-II-2 認識身體活動的	Bc-II-1 暖身、伸	實踐	簡單的急救項
			則。	傷害和防護概念。	展動作原則。		目。
	單元六運動大集合		3. 認識與實作肌肉拉	3c-II-1 表現聯合性動作			
	本九八達動八宗台 活動1伸展自如	2	傷的處理方法。	技能。			
	· 西期 1 仲辰日如		4. 討論課後自主進行	4c-II-2 了解個人體適能			
			伸展運動的方法。	與基本運動能力表現。			
				4d-II-2 參與提高體適能			
				與基本運動能力的身體活			
				動。			
	單元二消費高手 活動 2 聰明安心吃		1. 認識食品標章。	4a-II-1 能於日常生活	Eb-II-1 健康安全	發表	【家庭教育】
			2. 了解食品標章的意	中,運用健康資訊、產品	消費的訊息與方	討論	家 E9 參與家
			義。	與服務。	法。		庭消費行動,
			3. 了解食品消費的注				澄清金錢與物
		1	意事項。				品的價值。
	石 <u>圳</u> 乙						家 E10 了解
左 1 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1							影響家庭消費
第八週 3/24-3/28							的傳播媒體等
3/24-3/20							各種因素。
			模仿柔軟支撐動作練	1c-II-1 認識身體活動的	Ia-II-1 滾翻、支	問答	【安全教育】
			羽。	動作技能。	撑、平衡與擺盪	實作	安 E6 了解自
	單元六運動大集合	2		ld-II-1 認識動作技能概	動作。		己的身體。
	活動2柔軟支撐	2		念與動作練習的策略。			安 E7 探究運
				3c-II-1 表現聯合性動作			動基本的保
				技能。			健。

			1. 認識柔軟支撐動作	1c-II-1 認識身體活動的	Ia-II-1 滾翻、支	實作	【安全教育】
			練習策略。	動作技能。	撐、平衡與擺盪	A 11	安 E6 了解自
第九週	單元六運動大集合			37170元 1d-II-1 認識動作技能概	動作。		己的身體。
3/31-4/04	活動2柔軟支撐	1	3. 進行展演分享。	念與動作練習的策略。	3/11		安E7 探究運
3/31-4/04	70 30 5 4 人 7		0. 是们及次分子	3c-II-1 表現聯合性動作			動基本的保
				技能。			健。
			1. 能認識青春期的生	W-0	Db-II-1 男女生殖	問答	【性別平等教
			理變化。	活的方法。	器官的基本功能	割察	育】
			上 发 化	Ab-II-1 清楚說明個人對	四	100分	A ⊿ 性 E1 認識生
	單元三成長的喜悅	1		4D 11 1	· 兴左共 °		理性別、性傾
	活動1迎接青春期	1		火 建健康的立场。			理性別、性假 向、性別特質
hoho I NIII	單元六運動大集合 活動3用身體作畫						與性別認同的
第十週			1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1	1 II 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	T1 TT 1 + 101/14 4.	11 th	多元面貌。
4/07-4/11				1c-II-1 認識身體活動的	Ib-II-1 音樂律動	問答	【安全教育】
		2	型。	動作技能。	與模仿性創作舞	實作	安 E6 了解自
			2. 進行多人組合造	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	蹈。		己的身體。
			型。	技能。			【品德教育】
			進行創作組合。				品 E3 溝通合
			3. 進行展演分享。				作與和諧人際
							關係。
			1. 能認識青春期的生	la-II-2 了解促進健康生	Db-II-1 男女生殖	問答	【性別平等教
			理變化。	活的方法。	器官的基本功能	實作	育】
	單元三成長的喜悅		2. 能用健康的態度面	4b-II-1 清楚說明個人對	與差異。	觀察	性 El 認識生
// I)H	本九二成長的苦忧	1	對青春期。	促進健康的立場。			理性別、性傾
第十一週 4/14-4/18	加助 迎按月 分別						向、性別特質
4/14-4/18							與性別認同的
							多元面貌。
	單元六運動大集合	2	1. 能做出一踢一接的	ld-II-l 認識動作技能概	Ic-II-1 民俗運動	實作	【安全教育】
	活動 4 毽子樂	Z	踢毽動作。	念與動作練習的策略。	基本動作與串	觀察	安 E6 了解自

			 2. 能做出連續踢毽動作。 3. 能利用課餘時間自我挑戰,進行踢毽子練習。 	技能。 4d-II-2 參與提高體適能	接。		己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合 作與和諧人際 關係。
第十二週 4/21-4/25		0					
第十三週 4/28-5/02	單元三成長的喜悅 活動 2 男生女生做朋 友	1	1. 能學會建立友誼的方法。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	發表	【竹子 E4 體他主【法少【品活行外 E4 限的。治認護德良與身教認。教良與實體 育識。育好德則與自己,有於與自己,
	單元七球兒好好玩 活動1傳停大挑戰	2	的傳球及停球。 2. 在遊戲過程中,能 運用所學的技能,展 現熟練的技巧及專注 力。		Hb-II-1 陣地攻 車地 車動 車動 車動 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車	實作計論觀察	【安全教育】 安E6 了體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際 關係。

					念。		
第十四週 5/05-5/09	單元三成長的喜悅 活動 2 男生女生做朋 友	1	1. 能了解每個人都擁有身體自主權。 2. 能尊重別人的身體自主權。 3. 能保護自己身體的自主權。	活的方法。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	學生互評問答實作	【育性體他主【法少【品活行別 B4 限的。治認護德 1 質認與身 教認。教良與實體 育識 育好德則與
3/03-3/07	單元七球兒好好玩活動2盤球追追追	2	1. 能正確的做出直線 及轉向盤球的動作。 2. 能觀察同學的動作 並反思。 3. 能思考不同策略, 並運用於遊戲中。	念與動作練習的策略。	Hb-II-1 陣地球球球球及球点車動類球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球	實作論觀察	【安全教育】 安E6 了解。 己品德教育】 品E3 溝通合作 解係。
第十五週 5/12-5/16	單元三成長的喜悅 活動 3 我的未來不是 夢	1	1. 能察覺性別刻板印 象。 2. 能體會兩性的特質 與能力沒有明顯差 異。	活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對	Db-II-2 性別角色 刻板現象並與不 同性別者之良好 互動。	發表自評	【性別平等教 育】 性 E3 覺察性 別角色的刻板 印象,了解家

							庭、學校與職
							業的分工,不
							應受性別的限
							制。
							性 E8 了解不
							同性別者的成
							就與貢獻。
			1. 能做出原地小碎步	ld-II-l 認識動作技能概	Hb-II-1 陣地攻守	實作	【安全教育】
			加速過人及向後墊步	念與動作練習的策略。	性球類運動相關	討論	安 E6 了解自
			加速過人的運球動	3c-II-1 表現聯合性動作	的拍球、抛接	觀察	己的身體。
			作。	技能。	球、傳接球、擲		【品德教育】
	單元七球兒好好玩	2	2. 能觀察同學的動作		球及踢球、帶		品 E3 溝通合
	活動3籃球大突破		並反思。		球、追逐球、停		作與和諧人際
			3. 能思考不同策略,		球之時間、空間		關係。
			並運用於遊戲中。		及人與人、人與		
					球關係攻防概		
					念。		
			1. 能體會兩性的特質	1a-II-2 了解促進健康生	Db-II-2 性別角色	自評	【性別平等教
			與能力沒有明顯差	活的方法。	刻板現象並與不	觀察	育】
			異。	4b-II-1 清楚說明個人對	同性別者之良好	實作	性 E3 覺察性
			2. 不因性別阻礙自己	促進健康的立場。	互動。	發表	別角色的刻板
	單元三成長的喜悅		的潛力發展。				印象,了解家
第十六週	活動 3 我的未來不是	1	3. 能用健康的態度面				庭、學校與職
5/19-5/23	5/19-5/23 活動 3 找的木來不定 夢	1	對青春期。				業的分工,不
			4. 能保護自己的身體				應受性別的限
			自主權。				制。
			5. 不因性別阻礙自己				性 E8 了解不
			的潛力發展。				同性別者的成
							就與貢獻。

			1. 能學會快速傳接球	1d-II-1 認識動作技能概	Hb-II-1 陣地攻守	實作	【安全教育】
			動作技巧。	念與動作練習的策略。	性球類運動相關	觀察	安 E6 了解自
			2. 能做出快速轉身後	2c-II-1 遵守上課規範和	的拍球、拋接		己的身體。
			退動作。	運動比賽規則。	球、傳接球、擲		【品德教育】
	單元七球兒好好玩	2	3. 比賽過程能遵守規	3c-II-1 表現聯合性動作	球及踢球、帶		品 E3 溝通合
	活動 4 躲避球大戰		範。	技能。	球、追逐球、停		作與和諧人際
					球之時間、空間		關係。
					及人與人、人與		
					球關係攻防概		
					念。		
			1. 認識地震造成的災	3a-II-1 演練基本的健康	Ba-II-3 防火、防	問答	【防災教育】
	單元四防災小小兵 活動1天搖地動	1	害,及遇到時的緊急	技能。	震、防颱措施及	發表	防 E5 不同災
			應變方法。	3a-II-2 能於生活中獨立	逃生避難基本技		害發生時的適
			2. 辨別適宜的安全避	操作基本的健康技能。	巧的認識。		當避難行為。
			難角。				防 E9 協助家
							人定期檢查急
6-6- L L NET							救包及防災器
第十七週 5/26-5/30							材的期限。
3/20-3/30			1. 藉由練習和遊戲,	ld-II-l 認識動作技能概	Ha-II-1 網/牆性	觀察	【安全教育】
			熟悉羽球特性。	念與動作練習的策略。	球類運動相關的	實作	安 E6 了解自
			2. 能以正確持拍動	3c-II-1 表現聯合性動作	抛接球、持拍控	紀錄	己的身體。
	單元七球兒好好玩	2	作,連續向上拍擊	技能。	球、擊球及拍擊		【品德教育】
	活動5「羽」你同樂		球。3. 能利用課餘時	4d-II-2 參與提高體適能	球、傳接球之時		品 E3 溝通合
			間,進行羽球練習活	與基本運動能力的身體活	間、空間及人與		作與和諧人際
			動。	動。	人、人與球關係		關係。
					攻防概念。		
	留 二 四 卧 ※ 1 1 C		1. 認識地震造成的災	3a-II-1 演練基本的健康	Ba-II-3 防火、防	問答	【防災教育】
第十八週 6/02-6/06	單元四防災小小兵	1	害,及遇到時的緊急	技能。	震、防颱措施及	發表	防 E5 不同災
0/02-0/00	活動 1 天搖地動		應變方法。	3a-II-2 能於生活中獨立	逃生避難基本技	自評	害發生時的適

	r				T	1	
			2. 辨別適宜的安全避	操作基本的健康技能。	巧的認識。		當避難行為。
			難角。				防 E9 協助家
			3. 培養對地震災害的				人定期檢查急
			警覺性,願意學習避				救包及防災器
			難技巧。				材的期限。
			1. 能學習戲水安全注	1c-II-2 認識身體活動的	Gb-II-1 戶外戲水	實作	【海洋教育】
			意事項。	傷害和防護概念。	安全知識、離地	討論	海 E3 具備從
	單元八戲水安全停看		2. 了解防溺十招的內		蹬牆漂浮。	觀察	事多元水域休
	聽	0	容。				閒活動的知識
	活動 1 防溺常識說一	2	3. 課餘時間從事戲水				與技能。
	說		活動,能符合防溺十				
			招的內容,保障自身				
			安全。				
			1. 培養對地震災害的	3a-II-1 演練基本的健康	Ba-II-3 防火、防	問答	【防災教育】
			警覺性,願意學習避	技能。	震、防颱措施及	發表	防 E5 不同災
			難技巧。	3a-II-2 能於生活中獨立	逃生避難基本技	實作	害發生時的適
			2. 能於學校演練地震	操作基本的健康技能。	巧的認識。		當避難行為。
			逃生並熟習防震措				防 E9 協助家
			施。				人定期檢查急
			3. 了解擬定家庭逃生				救包及防災器
第十九週	單元四防災小小兵		計畫與緊急救難包的				材的期限。
6/09-6/13	活動1天搖地動	1	重要性。				
			4. 了解家庭防災卡的				
			要項以及緊急避難包				
			的重要性。				
			5. 知道家庭防災卡如				
			何填寫。				
			6. 能說明緊急救難包				
			的重要性,並向他人				

			倡導。				
			1. 救生器材的認識與	1c-II-2 認識身體活動的	Gb-II-1 戶外戲水	實作	【安全教育】
			使用。	傷害和防護概念。	安全知識、離地	討論	安 E2 了解危
			2. 實際練習水中自救	2c-II-3 表現主動參與、	蹬牆漂浮。	觀察	機與安全。
			的方式。	樂於嘗試的學習態度。			安E3 知道常
	單元八戲水安全停看		3. 認識水上安全標				見事故傷害。
	華九八 <u>鼠小女生</u> 行有		誌。				【海洋教育】
	¹⁵ 活動 2 救溺、自救一	2					海 E2 學會游
	起來						泳技巧,熟悉
	是不						自救知能。
							海 E3 具備從
							事多元水域休
							閒活動的知識
							與技能。
	單元四防災小小兵 活動2狂風暴雨		1. 認識颱風造成的災	3a-II-1 演練基本的健康	Ba-II-3 防火、防	發表	【防災教育】
		1	害。	技能。	震、防颱措施及	問答	防 E5 不同災
			2. 培養對颱風災害的	3a-II-2 能於生活中獨立	逃生避難基本技		害發生時的適
			警覺性,及緊急應變	操作基本的健康技能。	巧的認識。		當避難行為。
			能力。				
			1. 學習蹬牆潛水、自	ld-II-l 認識動作技能概	Gb-II-1 戶外戲水	實作	【海洋教育】
】 第廿週			由式閉氣划手的動	念與動作練習的策略。	安全知識、離地	討論	海 E2 學會游
6/16-6/20			作。	2d-II-1 描述參與身體活	蹬牆漂浮。	觀察	泳技巧,熟悉
0/10 0/20	單元八戲水安全停看		2. 透過遊戲練習,能	動的感覺。	Gb-II-2 打水前		自救知能。
	事。 	2	夠了解潛水及划手動	3c-II-2 透過身體活動,	進、簡易性游泳		海 E3 具備從
	活動 3 水中小勇士	۵	作的正確性。	探索運動潛能與表現正確	遊戲。		事多元水域休
	活動3八十小男士		3. 能思考策略,並運	的身體活動。			閒活動的知識
			用於遊戲中。	4c-II-1 了解影響運動參			與技能。
				與的因素,擇提高體適能			
				的運動計畫與資源。			

			1. 認識颱風造成的災害。 2. 培養對颱風災害的	技能。	Ba-II-3 防火、防 震、防颱措施及 逃生避難基本技	自評 問答 實作	【防災教育】 防 E5 不同災 害發生時的適
	單元四防災小小兵活動2狂風暴雨	1	警覺 整 整 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是		巧的認識。		當避難行為。
第廿一週6/23-6/27	單元八戲水安全停看 聽 活動3水中小勇士	2	1.學習避牆潛水、自 出一學習知 一學習知 一學問 一學問 一學問 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動, 探索運動潛能與表現正確	Gb-II-1 戶外戲水 安全知識、離地 蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前 進、簡易性游泳 遊戲。	實作討論觀察	【海洋教育】 海 E2 學會 涼技知
第廿二週 6/30-7/04	休業式	0					

- ◎教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
- ◎若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點

與需求適時調整規劃。